

Менюготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	165	4,36	4,36	26,72	163,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТТН
	Сыр порциями	10	3,48	4,43	0,00	54,0	7
Итого за завтрак		405	405	11,54	70,13	439,0	
			1	1	5		
обед	Суп картофельный с овсяной крупой	180	3,62	3,22	11,87	90,8	86
	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с луком	70	11,41	11,49	10,45	184,3	305/374
	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,65	22,86	148,2	219
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		600	23,02	18,97	88,89	620,6	
			1	1	4		
полдник	Сырники из творога вареньем	150	14,88	10,13	24,60	186,0	245
	Компот из свежих яблок	180	0,15	0,15	21,50	87,8	924
Итого за полдник		330	15,03	10,28	46,10	273,8	
			1	1	3		
Итого за день		1335	53,07	40,79	205,12	1333,44	
			1	1	4		

День 2							
завтрак	Каша вязкая из смеси круп с изюмом(вариант б)	155	7,86	8,52	30,13	179,00	191
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0	227
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	413
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТТН
Итог за завтрак		425	19,94	15,80	73,77	462,00	
			1	1	4		
обед	Икра свекольная	50	1,17	5,67	10,52	50,10	55
	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	2,20	4,85	10,28	118,5	64
	Суфле из рыбы	70	11,32	5,30	2,79	102,9	284
	Пюре картофельное	130	2,90	4,54	19,33	130,0	339
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итог за обед		650	20,82	20,97	86,63	598,8	
			1	1	4		
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	15,14	10,76	24,33	205,0	249
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Итог за полдник		330	15,75	11,01	43,00	284,00	
			1	1	3		
Итого за день		1405,00	56,51	47,78	203,40	1344,80	
			1	1	4		

День 3							
завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,20	28,20	185,00	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,27	15,56	106,80	382
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Итого за завтрак		420	10,62	15,02	58,38	427,80	
			1	1	5		
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,66	3,29	12,35	179,9	88
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	11,63	10,88	7,23	173,0	323
	Рис отварной / капуста тушеная	130	3,17	4,66	25,77	127,9	332/354
	Соки фркутовые (яблочный)	180	0,90	0,00	12,18	76,8	418
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,20	ТТН
Итого за обед		600	21,16	19,27	72,04	634,80	
			1	1	3		
полдник	Рагу из овощей с маслом	150	3,26	7,26	6,49	85,0	148
	Кисель из кураги	180	1,08	0,06	13,95	67,6	401
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за полдник		370	7,80	7,59	43,68	257,5	
			1	1	6		
Итого за день		1390	39,58	41,88	174,10	1320,1	
			1	1	4		

Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200	3,18	3,89	21,44	170,7	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого за завтрак		440	12,71	14,75	55,19	441,70	
			1	1	4		
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,24	5,2	6,23	59,0	73
	Гуляш из отварного мяса	70	9,00	7,30	2,31	111,7	293
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,13	5,76	36,53	230,5	330
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		600	24,60	18,87	88,78	598,5	
			1	1	4		
полдник	Суп молочный с рисовой крупой	180	3,61	3,81	12,63	91,3	101
	Ряженка	180	4,35	3,75	6,30	86,1	420
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,20	17,43	78,7	ТТН
Итого за полдник		390	10,56	7,76	36,36	256,1	
			1	1	3		
Итого за день		1430	47,87	41,38	180,33	1296,3	
			1	1	4		

Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	200	5,10	5,45	21,25	224,0	199
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,31	77,00	413
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТТН
Итого за завтрак		430	12,10	8,13	61,61	432,0	
			1	1	5		
обед	Суп картофельный с рисовой крупой	180	3,04	3,44	14,68	138,7	86
	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,33	2,45	7,11	116,7	279
	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,65	22,86	148,2	219
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		600	20,36	10,15	88,36	600,9	
			1	1	4		
полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	101,0	449
	Йогурт	180	11,25	3,38	19,13	139,0	420
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386
Итого за полдник		300	15,53	6,14	55,08	284,0	
			1	1	4		
Итого за день		1330	58,14	112,78	205,05	1316,9	
			1	1	4		
Среднее значение		1334	51,03	56,92	193,60	1322,3	
			1	1	4		

